



Schnelle Rindfleisch-Escabeche

mit Oliven und Kapern, dazu Baguette



ca. 20min



2 Portionen

Zartes Rindfleisch in einer würzigen Marinade mit Oliven und Kapern: Diese spanische Spezialität vereint herzhaftes Aroma mit mediterraner Frische. Die Escabeche kann sowohl warm als auch kalt serviert werden. Mit knusprigem Baguette wird sie zum unwiderstehlichen Genuss. Ob als leichtes Abendessen oder aromatische Tapas-Variante – dieser Festschmaus bringt iberisches Temperament in deine Küche. ¡Buen provecho!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400g Paprika-Zucchini-Gemüsemix
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 Pck. Kapern
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 1 Baguettebrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- 90ml Olivenöl
- 60ml Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Toaster
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 801kcal, Fett 47.5g, Kohlenhydrate 57.5g, Eiweiß 36.7g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** mit der Handfläche oder einem Messer zerdrücken.



2. Escabeche ansetzen

In einer mittelgroßen Pfanne 75ml Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen, dann die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 1Min. anbraten. Die **Knoblauchschaalen** aus der Pfanne nehmen.



3. Gemüsemix braten

Den **Gemüsemix** in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 3-4Min. mitbraten.



4. Escabeche fertigstellen

Die **Oliven** und die **½ der Kapern** in die Pfanne geben und mit 60ml hellem Essig aufgießen. Das **Brühgewürz** und 120ml Wasser einrühren. Die **Escabeche** mit 1TL Salz und 2TL Zucker würzen und bei mittlerer Hitze 6-8Min. köcheln lassen.



5. Fleisch braten

Währenddessen das **Fleisch** trocken tupfen und in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf beiden Seiten 3-5Min. scharf anbraten. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



6. Baguette toasten

Das **Baguette** in Scheiben schneiden und im Toaster goldbraun rösten. Die **Escabeche** mit dem **Fleisch** anrichten und mit dem **Baguette** zum Dippen servieren.